

Nie przepraszaaj? O przepraszeniu dzieci

Na temat przepraszenia dzieci napisano i powiedziano już sporo. Są twardzi wyznawcy poglądu, zgodnie z którym przepraszenie obniża autorytet rodzica, powoduje chaos w myśleniu dziecka i pokazuje rodzica jako słabego człowieka. Osobiście jestem zwolennikiem traktowania dziecka jako człowieka, który ma takie same prawa jak dorosły, ale mniej doświadczenia życiowego, więc uczy się, naśladowując bliskich. Także przepraszenia.

Przepraszam – słowo wytrych

Przepraszenie mamy we krwi. Dziwicie się? Przecież używamy tego słowa nagminnie: „Przepraszam, gdzie znajdę?...”; „Przepraszam, czy mogę dostać cztery bułki?...”; „Przepraszam, chciałbym przejść...”; „Przepraszam, że musiałeś czekać...”; „Przepraszam, nie pamiętam tamtej sytuacji...”; „Przepraszam, czy mógłbym wziąć?...”.

Przepraszamy i nie wiąże się to z żadnymi przykrymi emocjami. Przepraszenie jest normalnym zjawiskiem społecznym, koniecznym dla budowania i utrzymywania dobrych relacji z innymi. Jest też elementem tzw. kindersztuby, czyli dobrego wychowania. Oczywiście przepraszamy przede wszystkim wtedy, gdy nasze zachowanie rzeczywiście jest niewłaściwe (np. machając przy stole rękami, potrąciłem szklankę, a jej zawartość poplamiała ubranie siedzącej obok mnie osoby) i ktoś przez to ucierpiał (napój był dość gorący, ubranie nowe, osoba nie ma możliwości przebrania się). W efekcie nasze emocje wybuchają z wielką siłą. Mimo że czasem przepraszamy wielokrotnie, pozostaje w nas poczucie, że stała się rzecz nieprzyjemna, którą na długo zapamiętamy. To trudna sytuacja, jednak nie tak jak wtedy, gdy przyjdzie przeprosić własne dziecko. Dlaczego?

Prawdziwe przepraszenie jest trudne

Przepraszenie dzieci jest trudne z powodów mniej lub bardziej oczywistych. Te oczywiste związane są zwykle z sytuacjami, które wymagają od nas przeprosin za nasze zachowanie lub działanie silnie nacechowane emocjonalnie. Jeśli dorosły nie zapanował nad emocjami, może teraz czuć się niekomfortowo. Przecież tego właśnie oczekujemy od naszych dzieci – aby uczyły się adekwatnego do sytuacji wyrażania tego, co czują, i unikały działań podejmowanych w silnych emocjach. A tu – porażka! Żeby przeprosić, trzeba przyznać się do słabości... To trudne. Dla niektórych bardzo trudne. Wydaje się, że rodzic straci autorytet

kompetentnego opiekuna. Nic bardziej mylnego. Już dawno opisano mechanizm psychologiczny, który powoduje, że pokazanie swojej słabości i przyznanie się do niej wzmacnia wizerunek, oczywiście pod warunkiem, że nie będzie nadużywanym argumentem usprawiedliwiającym emocjonalne i szkodliwe dla innych zachowania. Przepraszenie dziecka w takiej sytuacji jest także działaniem wychowawczym, ponieważ pokazujemy, jak trzeba się w takich właśnie sytuacjach zachować.

Nieoczywistym powodem są schematy utrwalone w społeczeństwie. Jeszcze całkiem niedawno postrzeganie dzieci jako ludzi o takich samych prawach jak dorośli stanowiło rzadkość, wręcz fanaberię. Rodzic w tradycji społecznej, szczególnie ojciec, był osobą, która decyduje, wskazuje właściwe zachowania i egzekwuje posłuszeństwo. W tym społecznym micie rodzic był nieomylną wyrocznią. Takie schematy są przekazywane przez pokolenia i trzeba wielu działań, aby mogły się zmienić. Sposób, w jaki zostaliśmy wychowani przez naszych rodziców, ma także wpływ na to, czy przeproszenie dziecka za swój błąd będzie trudne, bardzo trudne czy niesamowicie trudne. Ale damy radę!



Kiedy i za co przepraszać

Przepraszenie dziecka to ważny moment zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka. Powinno dotyczyć sytuacji, gdy rodzic przekroczył granice osobiste dziecka (nakrzyczał, zlekceważył problem, złamał obietnicę itp.), i nastąpić jak najszybciej. Im silniejsze emocje nam towarzyszyły, tym większa jest potrzeba rozmowy z dzieckiem o tym, co się wydarzyło. Powiedzmy, że obiecałem pojawić się na meczu rozgrywanym przez drużynę z udziałem mojego syna, ale w ferworze różnych obowiązków (zawodowych i domowych) przypomniałem sobie o tym za późno. To bardzo ważne, aby w tego typu rozmowie podkreślić przeprosiny, obiecać, że w przyszłości lepiej zaplanujemy taki dzień, a także mocno zaakcentować, że doceniamy ważność tego wydarzenia dla dziecka. Z podobną sytuacją mamy do czynienia, gdy zniecierpliwiony i przemęczony rodzic zrugą dziecko za zachowanie, na które w innej sytuacji w ogóle nie zwróciłby uwagi. To ważna lekcja dla obojga. Nie można przerzucać swoich emocji na innych – trzeba nauczyć się wyrażać je w „bezpieczny” sposób, np. „Poczekaj, synu, muszę chwilę odetchnąć, wezmę prysznic i pogadamy, dobrze?”.

Zdarzają się jednak w życiu rodzinnym sytuacje, gdy słowo „przepraszam” zamyka sprawę i nie ma potrzeby prowadzenia rozmowy na ten temat. Np. wchodzimy do pokoju dziecka bez pukania, i oczywiście słyszymy krzyk protestu, ale drzwi nie były zamknięte na klucz. Natychmiast wychodzimy i rzucamy „przepraszam” bez dodatkowych: „A trzeba było

zamknąć!” albo „Czego się tak wydzierasz?”. Komentarze są zbędne. Przepraszamy, bo okazujemy szacunek naszemu dziecku, uczymy je odpowiedzialności za działania i emocje, modelujemy właściwe zachowania i pokazujemy „ludzką” twarz. Nie jesteśmy nieomylnymi herosami. I dobrze!

Refleksja na koniec

Przepraszania można się nauczyć. Gdy zaczniesz zwracać uwagę na słowo „przepraszam”, uświadomisz sobie, że w wielu sytuacjach jest ono zbędne, a w Twojej głowie buduje wręcz obraz człowieka, który „przeprasza, że żyje”. Przyjrzenie się temu pozwoli także pogłębić znaczenie tych chwil, w których rzeczywiście należy przeprosić.

I na koniec refleksja. Jeśli rodzicowi tak trudno jest przeprosić dziecko, dlaczego uparcie wymaga od niego, aby przepraszało także wtedy, gdy nie czuje się winne? Może czas zastanowić się nad sytuacjami, w których nasze dziecko przeprasza (może robi to zbyt często?), a także tymi, w których nie chce przeprosić?